

元気アップだより

健康教育だより

令和2年 宇都宮市教育委員会

新しい生活様式を取り入れた学校生活がスタートしました。

6月1日から学校が再開し、お子様は生活のリズムをつかめたでしょうか。

各学校では、子どもたちが安全で安心な学校生活を送ることができるよう、教室の換気や多くの人が手を触れる机やドアノブ等の消毒などの感染症対策に努めております。学校では、手洗いの徹底やマスクの着用など、新しい生活様式を取り入れた生活になり、子どもたちには少々窮屈に感じられるかもしれませんが、新型コロナウイルス感染症の1日でも早い収束を願って、皆で乗り切っていきたいと思います。

新型コロナウイルス感染症に負けるな！健康で安全な生活を送るためのポイント

新型コロナウイルス感染症の感染を防ぐには、密閉・密集・密接の三密を避け、こまめな手洗いをするに加え、適度な運動や十分な睡眠、バランスのとれた食事を心掛けることが有効とされています。

本市の小中学校では、「体力の向上」「学校保健」「食育」「学校安全」を一体的に捉えながら健康教育を推進し、健康で安全な生活を送ることのできる“たくましい宮っ子”の育成を目指しています。

元気に毎日を過ごせるように、下の図に示したことを実践しましょう。

体力の向上

- 感染予防対策を行った上で、適度な運動を心掛けましょう。

運動時には、体調や気温、運動の強度等に応じて、マスクをはずして行いましょう。



学校保健

- 規則正しい生活をして、睡眠をしっかりととりましょう。
- こまめに手を洗いましょう。
- 咳やくしゃみをするときは、マスクやティッシュ、袖を使って口や鼻を押さえましょう。

健康な体



食育

- 1日3食、栄養バランスのとれた食事をとりましょう。



主食・主菜・副菜をそろえると栄養のバランスがよくなります。



新型コロナウイルス感染症の感染を防ごう！



出展：首相官邸ホームページ

学校安全

元気に生活するためには、自らの命を守るためによく考えて行動することが大切です。

- 人ごみを避けることや人との距離をとることなど、学校以外でも状況に応じた感染予防対策をとれるようにしましょう。
- 熱中症事故にも気を付けましょう。

問い合わせ：宇都宮市教育委員会事務局 学校健康課

学校食育グループ TEL632-2760

学校保健体育グループ TEL632-2755

Official
Programme

